

給食だより 夏休み号

令和4年7月吉日
横浜市立神大寺小学校
食育・保健係

いよいよ夏休みです。長い休みに入ると、生活のリズムが崩れやすくなります。楽しく、元気に毎日を過ごすためには、規則的な生活リズムにすることが大切です。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していきましょう。

夏休みも規則正しい生活を心がけましょう！

甘いものや
冷たいものは
ほどほどに



バランスの良い食事

夏野菜を
たっぷり食べよう



健康



適度な運動



十分な睡眠

水分をしっかりって
熱中症を防ごう！
少量をこまめに飲むよう
にしましょう。
喉が渇く前に飲むことが
大切です。

カルシウムをしっかりとりよう！
カルシウムは成長に大切な栄養素
です。給食がない夏休みにも、牛
乳や乳製品をとることを意識して
みてください。

1日3回バランスの
良い食事をしよう！
栄養バランスのとれた
食事を、規則正しい時間
に食べることが大切で
す。特に朝ごはんをしっ
かり食べるようにしま
しょう。

第20回 はま菜ちゃん料理コンクールのお知らせ

募集テーマ：「だいこん」を使った、学校給食で食べてみたいメニュー

※衛生管理上、加熱していないメニューは審査対象外となります。

募集期間：9月1日（木）までに学校へ提出

○応募資格 市内在住の小学生（個人のみ）

○応募方法 必要事項を応募用紙（A4 両面）に記入し、試作した料理の鮮明な写真1枚（サイズL版 89×127mm 程度・横長・写真の裏面に氏名を記入）を応募用紙に貼付して、学校に提出

○審査 書類選考を行い、6点を10月中旬（予定）に選出

○参加賞 作品を応募した小学生全員にオリジナルグッズをプレゼント

○注意事項 選出レシピは横浜市HPで公表するとともに、レシピ集を作成



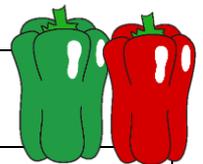
応募用紙や詳しい情報はQRコード、または <https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/manabu/hamanacook/> をご覧ください。

♪給食レシピ紹介

“うまうま健康ピーマン炒め”



はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品です。夏が旬のピーマンを使ったメニューで、ピーマンが苦手な人でも食べられるように甘めの味付けになっています。給食でも6月に実施し、残量も少なく好評でした。ぜひ夏休みにご家庭でも作ってみてください。



材料	分量 ※ 4人分	作り方
豚ひき肉	40g	① しらたきを切り、さっとゆでる。 ② ピーマン・赤ピーマンはせん切りにする。 ③ ごま油を熱し、ひき肉を炒め、しらたきを加えて炒める。 ④ ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、調味する。 ⑤ 最後にごまを加えて炒めたらできあがり。 ☆しらたきを加えたタイミングで調味料を少量加えておくと味がよく入っておいしく仕上がります。
ピーマン	小2個	
赤ピーマン	小1個	
しらたき	200g	
炒りごま（白）	5g	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	